

## 私のプロフィール

記入日 年 月 日

ふりがな

性別 男 ・ 女

氏名

生年月日 明治  
大正  
昭和 年 月 日 年齢 歳

住所

茨木市

電話番号 自宅 (072) - -

携帯

一緒に暮らしている家族

配偶者 ・ 子ども ・ 父 ・ 母 ・ その他 ( )

緊急連絡先

①氏名 (続柄 )

住所

電話

②氏名 (続柄 )

住所

電話

## 私の相談先

名		称	電話番号
地域包括支援センター			
ケアマネジャー			
かかりつけ医	①	医療機関名	診療科 科
		かかっている病気	電話番号
	②	医療機関名	診療科 科
		かかっている病気	電話番号
かかりつけ歯科			
かかりつけ薬局			
その他			

こんなときは気軽に相談しましょう(支援者記入欄)

# 私の興味・関心ごと

自分の興味や関心があることを続けることは、生活を活動的にし、健康寿命を延ばすことにつながります。

ご自身がどんなことに興味や関心があるのかをチェックしてみましょう。



## 興味・関心チェックシート

該当する項目に○をつけて下さい。

記入日： 年 月 日

生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く			
一人でお風呂に入る			
自分で服を着る			
自分で食べる			
歯磨きをする			
身だしなみを整える			
好きなときに眠る			
掃除・整理整頓			
料理を作る			
買い物			
家や庭の手入れ・世話			
洗濯・洗濯物たたみ			
自転車・車の運転			
電車・バスでの外出			
孫・子供の世話			
動物の世話			
友達とおしゃべり・遊ぶ			
家族・親戚との団らん			
デート・異性との交流			
居酒屋に行く			

生活行為	している	してみたい	興味がある
ボランティア			
地域活動(町内会・老人クラブ)			
お祭り・宗教活動			
生涯学習・歴史			
読書			
俳句			
書道・習字			
絵を描く・絵手紙			
パソコン・ワープロ			
写真			
映画・観劇・演奏会			
お茶・お花			
歌を歌う・カラオケ			
音楽を聴く・楽器演奏			
将棋・囲碁・麻雀・ゲーム			
体操・運動			
散歩			
ゴルフ・グラウンドゴルフ・水泳・テニス などのスポーツ			
ダンス・踊り			
野球・相撲等観戦			
競馬・競輪・競艇・パチンコ			
編み物			
針仕事			
畑仕事			
賃金を伴う仕事			
旅行・温泉			

(出典) 平成25年度老人保健健康増進等事業「医療から介護保険まで一貫した生活行為の自立支援に向けたリハビリテーションの効果と質に関する評価研究」一般社団法人日本作業療法士協会より

## 私の「大切なこと」メモ

書いてみよう



認知症への備えとして、大切にしていること、人にわかってほしいことをメモしておきましょう。

全部書かなくてもOK。一つのメモが貴重です。

その時々状況を書き足していきましょう。

呼び名は (こう呼んでほしい)	
私の大切な人・存在は	
私の大切なものは	
私のふるさとや なつかしい土地は	
私の大切な思い出は	
私が行きたいところは	
私の楽しみ、喜びは	
好きな食べ物・飲み物は <嫌い・苦手な物は>	
好きな服装・色、髪型は	
好きな一曲、好きな音は	

私がリラックスできるのは	
私がイライラするのは	
不安や心配ごとは	
人にして欲しいことは	
人にして欲しくないことは	
体の調子や持病は	
医療についての 願い・要望	
介護や暮らしの支援に ついての願い・要望	
好きなことば	
その他、自由に私が伝えたいこと、知ってほしいこと	

この手帳の情報を、私の支援に関わる人たちが共有し、よりよい支援になることを希望します。	年 月 日
	本人あるいは家族のサイン

(出典) エーザイ株式会社発行「わたしの手帳」(認知症介護研究・研修東京センター永田久美子監修)より

# 災害に備えましょう

- はつらつパスポートを活用しましょう  
私のプロフィール (P.1)、私の相談先 (P.2) にあらかじめ記入しておき、いざというときに持ち出せるようにしておきましょう。



- 非常用持ち出し袋を用意しておきましょう  
避難の際に持ち出せるようあらかじめ用意し、持ち出しやすい場所 (玄関など) に置いておきましょう。



## 非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの!

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 水</li> <li>□ 食品<br/>(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!)</li> <li>□ 防災用ヘルメット・防災ずきん</li> <li>□ 衣類・下着</li> <li>□ レインウェア</li> <li>□ 紐なしのズック靴</li> <li>□ 懐中電灯 (※手動充電式が便利)</li> <li>□ 携帯ラジオ (※手動充電式が便利)</li> <li>□ 予備電池・携帯充電器</li> <li>□ マッチ・ろうそく</li> <li>□ 救急用品<br/>(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)</li> <li>□ 使い捨てカイロ</li> <li>□ ブランケット</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 軍手</li> <li>□ 洗面用具</li> <li>□ 歯ブラシ・歯磨き粉</li> <li>□ タオル</li> <li>□ ペン・ノート</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>— 感染症対策にも有効です!! —</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ マスク</li> <li>□ 手指消毒用アルコール</li> <li>□ 石けん・ハンドソープ</li> <li>□ ウェットティッシュ</li> <li>□ 体温計</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>— 一緒に持ち出そう!! —</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 貴重品<br/>(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)</li> </ul> |
|---|--|

## 高齢者がいる家庭の備え

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 大人用紙パンツ</li> <li>□ 杖</li> <li>□ 補聴器</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 介護食</li> <li>□ 入れ歯・洗浄剤</li> <li>□ 吸水パッド</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ デリケートゾーンの洗浄剤</li> <li>□ 持病の薬</li> <li>□ お薬手帳のコピー</li> </ul> |
|---|---|--|

(出典) 内閣府政策統括官(防災担当) 内閣府男女共同参画局HPより一部引用

# 災害時の健康管理

## □ はつらつパスポートに記録しましょう

ひとつこと日記 (P.9～P.32) に、食べたもの、水分摂取の回数、トイレの回数、身体を動かした回数などを記録しておきましょう。血圧計がある場合は血圧も記録しておきましょう。

## □ 水分補給

避難所では、トイレに行くことを遠慮して水分補給を減らすことも多いですが、1日1リットルは水分補給するようにしましょう。

## □ 簡単な運動を毎日しましょう

横になっているよりも座るようにしましょう

動きやすいように身の回りを片づけておきましょう

歩きにくくなくても、つえ等を使って工夫して歩くようにしましょう

避難所でも気分転換を兼ねて散歩をしましょう

みんなでラジオ体操をしましょう



役割をみつけたり活動に参加しましょう



楽しみを見つけ、野外で活動しましょう



## エコノミークラス症候群予防体操

足首の曲げ伸ばし



10回行いましょう

足の指の運動



足の指でグーチョキグーパーを10回行いましょう

(出典) 令和6年1月2日厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課、老人保健課発出資料より一部引用

■ ■ ■ 余裕があれば…その他の体操 (P.49～P.54) にも取り組みましょう ■ ■ ■

## □ 口腔ケアに取り組もう

避難所等では口腔内の衛生が保ちにくいいため、歯磨きやマウスウォッシュで清潔を保つほか、健口体操 (P.62～P.63) で唾液の分泌を促すことも有効です。



# 年月

- ・今月の健康目標 (例) 毎日3食食べる  
毎日15分散歩する  
毎日誰かと話をする など

日にち 曜日 **ひとこと日記・活動の記録** **健康の記録**

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

# 年月

- ・今月の健康目標 (例) 毎日3食食べる  
毎日15分散歩する  
毎日誰かと話をする など

日にち 曜日 **ひとこと日記・活動の記録** **健康の記録**

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年  
月

- ・今月の健康目標 (例) 毎日3食食べる  
毎日15分散歩する  
毎日誰かと話をする など

日にち

曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

# 年月

- ・今月の健康目標 (例) 毎日3食食べる  
毎日15分散歩する  
毎日誰かと話をする など

日にち 曜日 **ひとこと日記・活動の記録** **健康の記録**

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年  
月

- ・今月の健康目標 (例) 毎日3食食べる  
毎日15分散歩する  
毎日誰かと話をする など

日にち

曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年  
月

- ・今月の健康目標 (例) 毎日3食食べる  
毎日15分散歩する  
毎日誰かと話をする など

日にち

曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年  
月

- ・今月の健康目標 (例) 毎日3食食べる  
毎日15分散歩する  
毎日誰かと話をする など

日にち

曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年  
月

- ・今月の健康目標 (例) 毎日3食食べる  
毎日15分散歩する  
毎日誰かと話をする など

日にち

曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

# 年月

- ・今月の健康目標 (例) 毎日3食食べる  
毎日15分散歩する  
毎日誰かと話をする など

日にち 曜日 **ひとこと日記・活動の記録** **健康の記録**

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年  
月

- ・今月の健康目標 (例) 毎日3食食べる  
毎日15分散歩する  
毎日誰かと話をする など

日にち

曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年  
月

- ・今月の健康目標 (例) 毎日3食食べる  
毎日15分散歩する  
毎日誰かと話をする など

日にち

曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

年  
月

- ・今月の健康目標 (例) 毎日3食食べる  
毎日15分散歩する  
毎日誰かと話をする など

日にち

曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち 曜日

ひとこと日記・活動の記録

健康の記録

私のページ

15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			